

HAPPY MEDIA

ARIFT: アリフトはARIGATOU(ありがとう)とGIFT(ギフト)を組み合わせた言葉です

2026

5

5/15

毎月一回発行
TAKE FREE

編集・発行: (株)中広メディアソリューションズ
https://chuco-ms.co.jp/
広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ
TEL 048-767-8238
配布に関するお問合せ
TEL 045-514-1416(10:00~17:00)

●ARIFTは再生紙を利用して作られています。●本誌掲載記事の無断転載を禁じます。●QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。●掲載情報は変更になる場合がございます。ご利用の際は最新の情報をご確認ください。



message

東急リバブルが買主となり、お客様の不動産を直接購入します!

「これって売却できるのかな?」「すぐに現金化したい!」「相続したけどどうしたら良いかわからない」などの悩みをお持ちの方へ。まずはご相談ください。サポートいたします。東急リバブルが仲介手数料不要で、お客様所有の不動産を直接購入いたします!簡単WEB査定はQRから。

shop data

つなぐ。答えへ。未来へ。

東急リバブル

志木センター

TEL0120-809-109 新座市東北2-30-18
10:00~18:00 毎週火曜・水曜定休



読者プレゼント5月号
シヨップインフォメーション

ららテラス川口 1周年

街の思い出を紡ぐ
「日常」にいちばん近い場所

ららテラス川口
スタッフのみなさん
川口市栄町

『くもんの先生』を募集しています

★子どもたち・地域の未来をつくるお仕事です★

説明会日程【下記の他にも各地で説明会がございます。詳細はHPをご覧ください】

- 【志木市】BIZcomfort志木 (志木駅徒歩1分)
5/28 (木) 13:00~14:30 6/18 (木) 10:30~12:00
公文式 宗岡教室 5/29 (金) 13:00~14:30 6/30 (火) 14:00~15:30
公文式 いなげや志木柏町教室 ★おすすめ!
6/27 (土) 12:30~14:00 現役の先生のお話付き!
- 【所沢市】BIZcomfort所沢駅前 (所沢駅徒歩1分) 6/1 (月) 6/29 (月) 14:00~15:30
- 【飯能市】公文式 川寺教室 6/5 (金) 6/26 (金) 13:45~14:45
- 【川越市】ウエスタ川越 6/8 (月) 6/22 (月) 14:00~15:30
公文式 寿町一丁目教室 ★おすすめ!
6/20 (土) 16:00~17:30 現役の先生のお話付き!
- 【和光市】公文式 下新倉3丁目教室 6/9 (火) 14:00~15:30
- 【朝霞市】宮戸市民センター 6/23 (火) 14:00~15:30

大好評 Web説明会【完全予約制】

毎週火・金 10:00~11:10/13:00~14:10
Web説明会を実施いたします。(祝日・当会休業日を除く)
詳しくはHPよりご確認ください。

★下記の教室を引き継いでくださる方を募集しています★

- 公文式 川寺教室 (飯能市)
- 公文式 宗岡教室 (志木市)
- 公文式 狭山富士見東教室 (狭山市)

説明会キャンペーン実施中!

5/18(月)~6/30(火)実施の説明会にご参加いただいた方に
もれなくAmazonギフトカード
1,000円分プレゼント!

・株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです。
・Amazon, Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

先生のお仕事・説明会の申込はこちらから▶

公文教育研究会 埼玉ブランチ3チーム
フリーダイヤル 0120-834-414 (平日9:30~17:30)
さいたま市大宮区桜木町1-9-6
大宮センタービル2F

KUMON

くもんの先生 検索



街の思い出を紡ぐ「日常」にいちばん近い場所

1周年 1st Anniversary

三井ショッピングパーク LaLa terrace KAWAGUCHI

川口駅前の思い出の場所が新しい賑わいの拠点となり1年。地域と共に歩んだ感謝を形に、5/7～5/31まで誕生祭を開催。NACK5コラボや商店街合同スタンプラリー、大還元企画に限定セールなど、街全体を巻き込んだ催しが目白押し。懐かしさと新しさが交差する、日常に欠かせない場所の特別な25日間です。



鉄砲百合の取っ手は変わらぬまま



≫5/7(木)～17(日)

あなたが名付け親に!? 公式キャラクター ネーミング募集

施設の公式キャラクターの名前を大募集。採用された名前は5月31日の感謝祭で華やかに発表されます。施設公式キャラクターのLINEスタンプの先着配布も決定! 配布開始日や詳細は公式サイトへ。

■応募方法: 公式サイトのお申し込みページより

≫5/31(日)

フィナーレはキュポ・ラ広場へ! 1st Anniversary 感謝祭

25日間の締めくくりは、駅前の広場でお祭り騒ぎ! 記念セレモニーやゲストによるステージ、さらには「記念プレゼントのふるまい」も実施。公式キャラの命名式など、地域のみならず1周年を祝う特別な1日です!

■時間: 11:00～17:00

≫5/7(木)～31(日)

1年分の感謝を価格に込めて! 館内一斉「大感謝セール」開催

開業1周年を記念して、館内各店が総力を挙げたセールを実施します。最大80%OFFの目玉商品や、今しか手に入らない「1周年限定商品」が

地域と一緒に歩んだ1年間への感謝をカタチにする 25日間

目白押し。欲しかったあのアイテムをおトクに手に入れる絶好のチャンスです!

≫5/11(月)～31(日)

あのFM NACK5

『GOGOMONZ』がやってくる! お買物SPECIAL & 特別館内放送



人気番組と夢のコラボ! パーソナリティーが館内でお買物を満喫する様子を放送するほか、リスナー限定のプレゼント企画も実施。期間中、ロケの感想が聞ける「ここだけの館内放送」もありさらに賑わせます!

■「おかげさまで1周年! さらさら川口 presents GOGOMONZ お買物SPECIAL」5/11(月)～5/14(木)13:00～16:55放送、特別館内放送5/11(月)～31(日)

≫5/7(木)～31(日)

AI診断×限定フォト! 「今だけの1周年記念フレーム」で思い出を残そう

パーソナルカラー診断ができるAIカメラ+PLUS MIRRORに期間限定の「オリジナルフォトプリフレーム」が登場。自分に似合う色を知りながら、誕生祭の楽しい思い出を特別な一枚として残せます。

■場所: 3F 西エントランス

≫5/16(土)～17(日)

1,000円分おトク! プレミアムお買物券販売会

2日間限定の超目玉企画! 館内で使える5,000円分のお買物券を4,000円で販売します。各日先着1,000セット限定のため、お早めにご来場くだ

さい。おトクなお買物券で、1周年のショッピングを賢く楽しみましょう!

■時間: 10:00～15:00※各日なくなり次第終了

■場所: 3F川口駅方面エントランス

■条件: 一人様1セットまで、ご購入は現金のみ。

≫5/7(木)～17(日)※応募は5/18(月)まで

豪華景品を狙え! 街全体が舞台 春のまめめぐりスタンプラリー

樹モールプラザ・樹モール商店街とタッグを組んだ豪華企画。グルメや商品券など総額300万円分の景品のほか、なんと「施設ビジョンの放映権」が当たるユニークなチャンスも! 街を歩いて、ワクワクを形にしませんか?

■参加条件: 期間中、対象店舗で1,000円(税込)以上お買上げの方にスタンプカード進呈。3施設のうち2施設でスタンプをためると1口応募可能。

■主催: 川口銀座商店街振興組合

≫5/18(月)～31(日)

抽選で人気商品をゲット! レシートで応募する「プレゼントキャンペーン」

館内でお買物を楽しんだ後は、豪華景品が当たるチャンス! 対象レシート(合算可)を撮影してスマホで送るだけで応募完了。さらさら川口の人気アイテムがあなたの元に届くかもしれません。

■参加条件: 期間中、館内でのお買上げレシート5,000円(税込・合算可)ごとに1口ご応募可能。※ご応募口数制限なし

■応募方法: レシートを撮影し、専用の応募フォームにアップロードして応募完了。公式サイトのお申し込みページよりご応募ください。



旧そごう時代から継ぐもの

LEGACY TOUR

「在るもので、新しく」～川口のレガシーを継承した、新たな街のランドマーク～の施設コンセプトのもと、「残す」「蘇らせる」「創る」ことで、JR川口駅前に新たな街のランドマークを生み出すべく、建物の内外装をデザインしました。



1 旧そごう川口店から継承したからくり時計。8体の招き猫、川口市のマスコットキャラクター「きゅぼらん」、市指定無形民俗文化財の獅子舞など11体が登場!

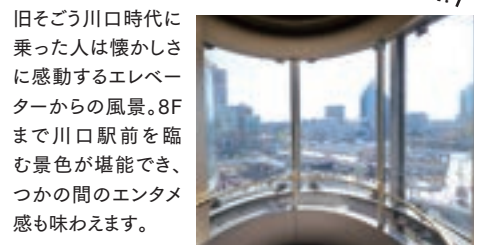
2 かつてはエスカレーターの柱に使用されていたデザインタイル。B1Fフードコート柱の他、6Fではアートのように飾られ、新しい魅力を放っています。

4 旧施設では、床や壁・柱に上質な大理石を使用。「価値あるもの」として、現在はベンチとして活躍。懐かしさと新しさが同居する空間づくりを担っています。



3F「KAWAGUCHI CIRCULATION BASE」には館内のレガシーマップやエレベーターホールのフロアサイン、リメイクした部材の説明等の展示でより愛着がわきます。

Nice View!



旧そごう川口時代に乘った人は懐かしさに感動するエレベーターからの風景。8Fまで川口駅前を臨む景色が堪能でき、つかの間のエンタメ感も味わえます。

地域店とのつながりも!

居酒屋もみじ×日本酒祭り



26年2月にスタッフもよく利用している近隣の「居酒屋もみじ」と日本酒まつりを開催。館内商品とのペアリング紹介等で地域の魅力を発信しました。

● 川口フードマーケット



旧そごうの「デパ地下文化」を継承しつつ、毎日の献立がもっと便利に、楽しくなる場所へ。地下1階「川口FOOD MARKET」は、地元食材や地域密着の店舗が揃う、街の台所として親しまれています。1周年を記念し「果実問屋にしかわ」からは、施設公式キャラクターをあしらった限定スイーツが登場予定。旬のフルーツを贅沢に使った、この時期しか味わえない逸品をぜひチェックしてください。

三井ショッピングパーク さらさら川口より

無事に1周年を迎えることができましたのは、長年この地を愛してこられた地域の皆様、そして新しく来街された皆様の温かいご支援とご愛顧のおかげです。心より御礼申し上げます。「面影が残っていて安心する」「毎日使いやすい施設」といったお声を数多くお寄せいただき、地域に寄り添う存在として歩みを進

TOPICS

● 川口フードマーケット



限定スイーツになって登場! お楽しみに!

● WILDBEACH KAWAGUCHI

駅前でも格別なBBQが楽しめる「日常の中の非日常」空間。開業前から寄せられた「屋上ビアガーデンをもう一度」という期待に応え、かつての思い出を持つファミリー層から、近隣で働く方たちの懇親会利用まで幅広く親しまれています。開放感あふれる空の下、手ぶらで気軽に集える新たな交流の場として、街に活気を与えています。



MESSAGE

めてこられたことを、大変うれしく感じております。これからも、皆様の暮らしに自然に溶け込み、「あってよかった」と思っただけの施設を目指し、川口の日常に寄り添い、思い出をつないでいく場所として、スタッフ一同努めてまいります。今後とも変わらぬご支援を賜りますよう、よろしく御願申し上げます。



通し放題

インドアゴルフスクール

¥6,980~

(税込 ¥7,678~)

※別途初期費用がかかります。

初心者歓迎

手ぶらOK

スイング解析機

弾道測定器



1度のチェックでスコアが変わる! **無料体験受付中!**

読者限定特典

ステップゴルフプラス朝霞店のInstagramアカウント (@stepgolf_asaka0) をフォローして入会いただくと...



- ① 初期費用11,000円OFF
- ② 月会費最大2ヶ月無料
- ③ グローブプレゼント

ステップゴルフ PLUS 朝霞店
048-423-2119



〒351-0006 埼玉県朝霞市仲町2-2-44 パールウイング8F <受付時間>平日 14:00~22:00 土日祝 9:00~19:00 <コーチ定休日>火・水曜日

志木駅東口(マルイファミリー志木方面/東横INN隣)

無料見学OK!

この春/ AI×プログラミングで未来を動かす一歩

~小学生から大人まで、夢中になれるプログラミング教室~

この春、新しい自分に挑戦してみませんか?
「難しそう…」という不安も、最新のAIと一緒に学べば「楽しい!」に変わります。当教室では、人気のPythonとAI活用法をセットで習得。
お子さまから大人まで、効率よく質の高いスキルが身につきます。
まずはワクワクする無料見学へお越しください!

AIプログラミングでこんなことができます!

日常で活用できる
便利なアプリを
作れる

自分だけの
オリジナルアニメを
作れる

就職や転職に
役立つスキルが
身につく

AIプログラミングコース

全10回 予定 (延長の可能性あり)
全年齢対象となりました!
火曜(15:00~16:00)
ご予約やお問い合わせは、こちらのLINEからも受付中
料金 30,000円(税込) 持ち物 ノートPC



講師: 伏見 恵文先生
東京大学大学院理学系研究科修士
博士(保健学)/
龍谷大学社会学部名誉教授

高度な処理までこなせるPython言語を使い「ChatGPT」によるプログラム・コード作成を実行・実践していきます。機械学習やニューラルネットワークなど高度な分野の体験や習得が可能です。

申し込み殺到中! モニター募集中です!

挫折はもう終わり! 心の専門家が支える ダイエット講座開講

「試したけど、続かなかった!」「何を信じたら良いの?」ダイエットの知識だけでなく、心の専門でもある心理カウンセラーが寄り添います。あなたの心の声に耳を傾け、モチベーションを維持しながら、ゴールまでしっかりとサポートします。
みやかわ講師より

【日程】毎週火曜、水曜の午後
【料金】1回2,200円(税込)

だから効果が期待できる!
実践×学びを融合!
疑問解決やためになるコトもご提供します。
こんな方におすすめ!

- カロリーは関係ない?
- 健康的に痩せられるのかしら?
- 私に合うダイエットは?
- それ! 知りたかった! などなど...
- 何度もダイエットに挫折した...
- 痩せてもリバウンドしてしまう
- 運動が苦手... 続かない...
- 一人じゃ続ける自信がない

ご予約やお問い合わせは、こちらのLINEからも受付中

講師: みやかわ ● 趣味: 読書・ダイエット ● 好きな食べ物: チョコレート

4月入会がおすすめ! 【大好評! 語学スクールも開講中!】無料体験実施中



- ① 毎週木曜/お茶を片手に「ティータイム英会話」(ドリンク・お菓子付き)
1回(前半45分・後半45分) 3,300円(税込)
11回回数券 33,000円(税込)
 - ② 毎週木曜/韓流好き必見! 「韓国語教室」
1回(60分) 4,400円~ ※マンツーマンレッスンもあり
- 語学スクールの詳細はWEBをご覧ください。

ジョルダンスクール

お電話の際は、「アリフト見た」とお伝えください

Tel.090-9151-9611

志木市本町5-21-14 JSKビル3F

★万能型のレンタルスペースもご用意しています。
無料ドリンク飲み放題 会員さんはカフェスペースを自由にご利用できます



志木駅東口より徒歩3分



※表記価格は全て税込です。

SHOP

information

地元をもっと楽しく
いま行きたいとおきのお店をご紹介します

掲載情報は変更になる場合がございます。ご利用の際は最新の情報をご確認ください。

≫和光市駅南口より徒歩3分

新緑映えるお出かけのお供に。
爽やかな葉の香りが広がる自慢のかしわ餅を！

出前館は
こちらから



春の名物「かしわ餅」は、中にたっぷりのあんこが詰まっています。柏の葉の香りが春の訪れを感じさせる逸品です。つぶあん・こしあん・みそあん・草かしわの4種類をご用意。その他、甘味はもちろん、こだわりの太巻きやいなり寿司、惣菜なども充実。だんごの美好は、今年で32周年を迎えました。素材と品質にこだわり、一つ一つ心を込めて手作りをしています。出前館・Uber Eatsからも注文を受付中です！

- | | |
|---------------------------------------|--|
| だんごの美好お薦めの逸品 | ◆だんご |
| ◆かしわ餅 1個170円
(つぶあん・こしあん・みそあん・草かしわ) | みたらし・焼き 1本90円
磯部・ずんだ・あま・ごま・つぶあん 1本100円
その他惣菜あり |
| ◆玉子サラダ巻き 550円 | |

だんごの美好

TEL 048-468-1747

和光市丸山台1-11-18

7:00~19:00/月・火曜日定休

卸問屋直営の新鮮なお肉を心ゆくまでご堪能ください

株式会社NATURAL PORK LINKがやっているからこそ、
多彩なお肉をリーズナブルに提供が可能！

家族や団体様でも安心の個室、お座敷完備

毎月第3木曜日は
ジャズの日♪

5/29(金)
マジックショー開催！

自社ブランド豚<嬉嬉豚>をはじめ、
松阪牛や武州和牛を一頭買っています

コチラもぜひ！

おべんとうや
志木市柏町

柳瀬川駅すぐ。
地域密着で営業中！

お肉屋さん『君に、焼いて揚げる。』 東武東上線朝霞駅南口より徒歩約13分
※駐車場がございます

048-465-8411 朝霞市溝沼2-1-45 営業 [月~金]11:00~15:00,17:30~21:30
店内禁煙 [土、日、祝日]11:00~21:30

味噌ラーメン専門店
月日歩進
日月堂
NICHU-GETSU-DO
朝霞店

年中無休
昼/11:00~15:00 (L.O.14:45)
夜/17:00~23:00 (L.O.22:30)
埼玉県朝霞市仲町2-3-3
TEL 048-487-7375

人気商品
特味噌ラーメン

毎月2日、12日、22日は
日月堂の日

基本の味噌ラーメン
300円
値引きクーポン券

特味噌ラーメン

お得!!
200円値引き

通常価格 1,200円 ⇒ **1,000円**

※朝霞店のみ、ご利用いただけます◆1枚で1名様分対応
◆他クーポンとの併用不可 ◆他イベントサービスとの併用不可
◆電子版のご利用はいただけません◆食券機の専用ボタンをご利用ください
有効期限 2026年6/7日まで

味噌ラーメン

お得!!
300円値引き

通常価格 900円 ⇒ **600円**

※朝霞店のみ、ご利用いただけます◆1枚で1名様分対応
◆他クーポンとの併用不可 ◆他イベントサービスとの併用不可
◆電子版のご利用はいただけません◆食券機の専用ボタンをご利用ください
有効期限 2026年6/7日まで

肉問屋直営店の焼肉屋!
肉問屋だからこそ
安い!!のに旨い!!!

焼肉山河
YAKINIKU SANGA

初めてご来店の方もこれを食べれば
「山河」の魅力が
分かっていただけるはず!

一品料理から種類等まで
豊富にご用意。

店内は2人席~団体席まで
幅広くご用意。

お肉の旨味を最大限に
引き出す自家製タレは絶品

山河カルビ 750円 (税込825円)

山河ハラミ 890円 (税込979円)

山河ロース 750円 (税込825円)

朝霞店 成増店 蕨店

埼玉県朝霞市三原5丁目 11-16 2F tel.048-423-2989 平日 17:00~23:00 (L.O.22:30) / 土日祝 16:00~23:00 (L.O.22:30)

東京都板橋区成増2丁目17-15 Landmark2F tel.03-6909-9629

埼玉県蕨市塚越1丁目 4-22 山本ビル1.2F tel.048-299-6529

2/13 OPEN!

朝霞店・成増店・蕨店 限定 / 平日限定

お会計5,000円以上で
1,000円引き!

※1組1枚限定
※他券併用不可
有効期限: 5/12(火)~6/8(月)まで

朝霞店・成増店・蕨店 限定 / 土日祝限定

お会計5,000円以上で
500円引き!

※1組1枚限定
※他券併用不可
有効期限: 5/16(土)~6/7(日)まで

ARIFT

ARIFTと読者の皆様をつなぐ3つのメディア。
 スマホの中に、いつものARIFTを。お出かけ・グルメ・新店情報

Instagram LINE ARIFT WEBサイト

※仕様は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

Instagram

ARIFT編集部があつめた
 街のグルメ、新店情報

地元のグルメ・お出かけ・新店情報などを発信。
 ARIFT誌面の情報やNEW OPEN、旬のTOPICS
 が満載!『じもと、もっと、楽しく。』をモットーにメ
 ディア会社発の信頼できる情報をお届けします。

いますぐ
 アクセス!



LINE

プレゼント応募が気軽に!
 新店情報や街ネタの投稿も

お友達登録してプレゼントに応募しよう!ほか
 にもご自身の希望する地域のイベント情報や
 新店の情報をLINEにお届け。みなさんに教え
 たい街の情報の投稿もお待ちしております。

いますぐ
 お友達登録!



ARIFT アリフトWEB

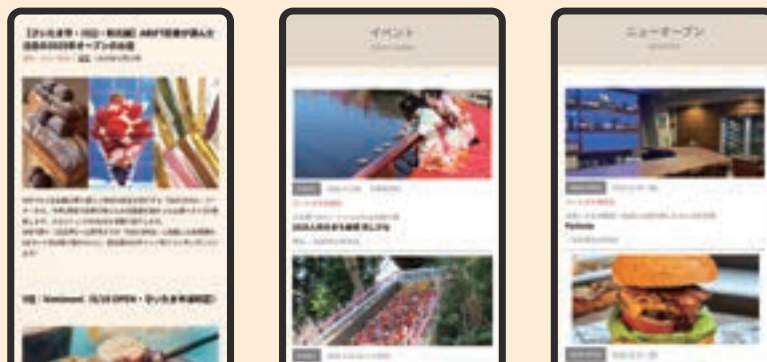
ARIFTを気軽にスマホやPCで
 ブランドサイト オープン!

ARIFT(アリフト)に掲載された情報はもちろん、
 イベントや新店情報などを随時更新。近所のお
 店のお得な情報を毎月お届けしています。毎月
 変わるプレゼントもお楽しみに!

いますぐ
 アクセス!



トップ画面
 (PC版)



トップページで神奈川県、東京、埼玉、仙台、山形の中から、お住まいの地域を選んで各情報へアクセス!
 特集記事やグルメ情報、イベント、新店情報は最新号だけでなく過去の情報も見ることができます。



黒毛和牛カルビ
 780円(税込858円)



特選焼肉

黒毛和牛



肉屋直営! 厳選黒毛和牛を
 驚きのお値打ち価格で!
 お肉も野菜もお米も
 こだわりの国産品を使用。
 落ち着いた店内で心ゆくまで
 お食事をお楽しみください。

ディナー限定



1,000円引

1組様10,000円(税抜)以上の店内ご飲食
 にご利用頂けます。他の割引券、ハガキ、金
 券、LINEとの併用、サンアイデーはご利用で
 できません。

有効期限 2026年6月8日

ランチ限定



200円引

1組様2,000円(税抜)以上の店内ご飲食で
 ご利用頂けます。他の割引券、ハガキ、金
 券、LINEとの併用、サンアイデーはご利用で
 できません。

有効期限 2026年6月8日

全てのランチについている

スープ

ライス

カレー

おかわり自由

お得ランチメニュー

価格1,180円~(税込1,298円)

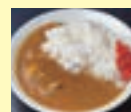
※志木南口店はドリンク付き1,380円(税込1,518円)



ランチ
 スープ



国産 特A
 コシヒカリ



黒毛和牛
 自家製カレー



営業時間 11:30~22:30 (平日15:00~17:00クローズ)



幸町店 048-474-3182
 志木市幸町1-17-23

北朝霞店 048-474-3982
 朝霞市西原1-5-6

志木南口店 048-474-9682
 新座市東北2-37-17-2F



柳瀬川駅より徒歩約10分

効果抜群の『ラックメソッド』
～子どもの為の体育教室～



俊敏な動き、たくましい心身、そして考える力を育みます。活動では、マット運動・鉄棒・跳び箱・ボール・なわ跳びなど、体育全般のスキルをバランスよく習得します。志木市民体育館多目的ホールで毎週金曜日に活動しています。経験豊富なベテラン講師が丁寧に指導しますので、安心してお任せください。手や足、体を上手に使うことは、判断力や安全意識の向上だけでなく、思いやりの心を育むきっかけにもなります。『ラックメソッド』は、子どもたちの心と体の健やかな発達をサポートするスポーツクラブです。

HPはこちら



毎週金曜日 無料体験会 実施中!

お電話にて受付しております。まずはお気軽にご参加を!

ご兄弟やお友達と一緒にの参加も大歓迎です。

毎週金曜日 活動中!

年中・年長 15:30~16:30
1・2年生 16:35~17:35
3~6年生 17:40~18:40
[料金] 月7,700円 兄弟割引有
[入会金] 3,300円 5月無料
※小学生のみ指定ユニフォーム4,310円必須



機敏な動きやたくましい心身、判断力を養う「考える力」。ただ動くだけではなく、子どもの可能性を伸ばす体育教室。

ミズノ体育スクール志木

TEL 048-474-7666

志木市館2-2-5 志木市民体育館
9:00~22:00
指定管理者：ミズノスポーツサービス

🎁 読者プレゼント

Special Readers Present



鉄道の街・大宮で話題のサウナ体験を。
リトデポサウナご招待チケット(2時間/平日・休日利用可)

10名様(2組×5名)

提供/リトデポ URL/https://www.jreast.co.jp/lrd/

JR東日本が手がける複合アウトドア施設「リトデポ」。サウナスペースには、趣の異なる7棟のサウナ小屋があります。目玉はここだけにしかない「SL SAUNA」。外からは本物の蒸気機関車のように煙が立ち上り、車内(サウナ室)には電車の座席を模した椅子やSLの走行音が流れるこだわりぶり。鉄道の街で贅沢な非日常感を楽しんで。

※延長及びレンタル品の利用は別途料金がかかります。中学生未満、酒気を帯びている方、タトゥー・刺青の有る方、医師にサウナを禁じられている方は利用不可。その他ご招待チケットに記載の「ご利用上の注意」を確認。



下記アドレスまたはQRコードからLINEのお友だち登録後、ご応募ください。



https://x.gd/E3S7P
応募締切
2026年6月12日(金)迄

スマホのアプリLINEでお友だち登録をお願いします。登録後、次回からの登録は不要です。LINE内のメニューから「今月の読者プレゼントに応募する」をクリックしご応募お待ちしております!

※(株)中広メディアソリューションズにおける個人情報の取り扱いについて当社ホームページにてご確認ください。同意の上、ご応募ください。

問:(株)中広メディアソリューションズ
ARIFT5月号プレゼント係
048-767-8238(平日10時~17時)

平日は定休日を除き19:00まで営業中
変えるカラダ メディカルフィットネス DeLaSante

医療法人が運営する
全天候型プール付きフィットネス
健康な方はもちろん、持病のある方も、安心して通っていただけます。

お試し体験▶1回1,100円

プラン	入会金	月会費		ジムエリア		プールエリア	
		1年会員	6ヶ月会員	スタジオレッスン	ジム利用	プールレッスン	プール利用
ジムエリア+プール	11,000円 メディカル会員 13,200円 ウェルネス会員	9,750円	11,350円	○	○	○	○
ジムエリアのみ		8,250円	9,350円	○	○	×	×
プールのみ	5,500円	6,600円		×	×	○	○

【メディカル会員】病院を問わず医療機関にて治療やケアを受けている方
【ウェルネス会員】現在、医療機関にかかっていない方

体験予約はQRかお電話で

スタッフ 桜井 徹也
理学療法士・健康運動指導士
あなたの身体の健康をトータルにサポート!

お客様の声
立ち上がる動作が楽に♪
週に1回を目標に水中運動に通っております。続けているうちに、椅子から立ち上がる動作がかなりスムーズになり、効果を実感できています。

理学療法士と学ぶ
日常動作のお悩み講座

内容 片足で靴下を履けるようになろう!

日時 5月29日(金)
14:00~15:00

講師 桜井徹也
(理学療法士)

参加費 無料

ドゥラサンテだからできること

- ①メディカルチェックに基づいたオーダーメイドの運動プログラムを作成
- ②理学療法士や健康運動指導士などの身体の専門家による運動指導
- ③プールを利用した水中運動(水中歩行・アクアエクササイズ等)水の浮力により膝、腰など関節の負荷を大幅に軽減

芸術教室ルポ

より豊かな生活を送るための交流と発見のスペース
~ココロの健康を目指して~

絵画教室 毎週土曜 14:00~16:00
オカリナ教室 毎月第2・第4火曜 9:20~10:50/11:00~12:30
書道教室 毎月第1・第3木曜 10:00~11:30
陶芸教室 第1~第3金曜 14:00~16:00

QRコード

ウェルネスプラザアサカ
医療法人山柳会
メディカルフィットネス
ドゥラサンテ De La Sante

TEL 048-487-9244
ドゥラサンテ/ルポ共通

朝霞市溝沼3丁目2-32

営業時間 月・火・木・金 10:00~19:00
土 10:00~17:00

定休 水・日・祝

※プール利用時間の詳細はHPに記載

HPはこちら Instagramはこちら

4・5月の入会者限定
先着30名様限定!
入会金 半額

左記料金表の黄色の金額が対象です
※プール会員は除く
特典有効期限:2026年5月31日まで

今年こそ憧れの着物女子に 信頼と実績の着付け教室

彩きもの学院



定期的にお出掛け会も開催!

きもの仲間と一緒に楽しめます

彩きもの学院が選ばれる3つの理由

1. 販売会・勧誘なし

2. 講師は全員「元・生徒」

3. 器具を使わない「手結び」

初心者対象入門コース 2ヶ月 | 90分×8回

受講料

通常12,000円が**無料**

(但し教材費6,900円はご負担頂きます。)

春の入門コース開講日

	5月生	6月生
池袋	5/19(火)	6/25(木)
新宿	5/19(火)	6/22(月)
銀座	5/20(水)	6/22(月)
大宮	5/22(金)	6/22(月)
横浜	5/22(金)	6/22(月)
松戸	5/20(水)	6/23(火)
立川	5/22(金)	6/23(火)
宇都宮	5/20(水)	6/22(月)

定員 各5名

応募者には、開講日の一週間位前に受講券を送付いたします。

時間 A～Cの中から選べます

A 10:30～12:00 / B 14:00～15:30 / C 19:00～20:30

カリキュラム(1講習90分)

- 第1週 開講説明会、学院の紹介、着付けの基礎知識
- 第2週 ゆかたの着方、半幅帯の結び方
- 第3週 下着のつけ方と補整の作り方、長襦袢の着方・たたみ方
- 第4週 ふだん着の着方、きもの名称とたたみ方
- 第5週 手結びの名古屋帯お太鼓
- 第6週 きものの着方と帯結び、礼法
- 第7週 フォーマルの着方
- 第8週 手結びの袋帯二重太鼓



ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(すべて手結びで行います。)※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り(全8回3,500円)

教材は彩きもの学院オリジナルを使用

きもの・帯・長襦袢はレンタルも可能

ご自宅に眠っている着物での練習も可能

◆純粹に着付けを学ぶ事ができる、楽しいコース! ※呉服店傘下の教室ではありません。

◆初回は開講説明会なので安心。まずは気軽に参加OK!

◆講師は当学院の元生徒。優しく丁寧にサポートいたします。

お電話にて「アリフト見た」とご予約ください。

彩きもの学院

☎0120-07-3005

受付時間 平日9:00～20:30
土曜9:00～17:30

詳しくは



池袋校 東京都豊島区池袋2-40-12
西池袋第一生命ビル3F / TEL 03-5951-8651

全校 駅徒歩5分以内

松戸校
千葉県松戸市松戸1281-29
松戸東洋ビル5F / TEL 047-368-4711

新宿校 東京都新宿区西新宿7-8-12
昇立西新宿ビル3F / TEL 03-5348-0213

銀座校 東京都中央区銀座5-1-15
第一御幸ビル9F / TEL 03-6280-6654

立川校
東京都立川市柴崎町2-12-24
MK立川南ビル4F / TEL 042-548-9778

大宮校 埼玉県さいたま市大宮区宮町2-65-3
小山第一ビル5F (2F 事務局) / TEL 048-643-7300

横浜校 神奈川県横浜市西区北幸1-11-11
NMF横浜西口ビル2F / TEL 045-322-9711

宇都宮校
宇都宮市馬場通り2丁目1-1
メットライフ宇都宮スクエア3F / TEL 028-610-0577

季節の変わり目のしつこい肩こり・頭痛に 筋膜リリースで根本にアプローチ!

こんな症状でお悩みの方

- 自律神経の乱れ
- 手足の冷え
- 五十肩の痛み
- 急性慢性腰痛
- 膝の痛み
- 外反母趾の痛み・変形

当院の施術でできること

- ① 科学的根拠に基づいたオーダーメイド施術
- ② 再発しないための持続的ケアプログラム
- ③ 回復のためのアドバイスやサポートまで!



柔道整復師、鍼灸師
院長：齋藤 勝

春の特別キャンペーン
ARIFT 読者限定
ベーシック
ボディケアコース
初回限定
7,200円 → **5,000円**

※お電話にて、アリフトを見たとお伝え下さい
※有効期限：2026年6月8日迄

ネット予約やご相談は、
コチラのLINEから!
ここからHPも
ご覧いただけます。



フロッグ
FROG治療院
☎048-485-6680

朝霞市北原1丁目7-12 エリーテ102号室
9:00~12:00、14:00~20:00営業 火・水曜日定休
駐車場あり(第二池田北原駐車場に2台/36と39)

土日・祝祭日も
営業中



朝霞市・志木市・新座市・和光市で巻き爪に悩む皆様へ

歩くたびにズキッとする痛み我慢していませんか?

巻き爪ケア ドイツB/S式

完全予約制

切らずに貼るだけの巻き爪ケア
(B/S式)の4つの特徴

- ① ほとんど痛みなくケアします。
- ② 爪や周囲の皮ふを傷付けません。(手術不要)
- ③ 日常生活に支障がありません。
- ④ 半透明に仕上がる為目立ちません。
(ネイルカラーOK)



お気軽に
ご相談ください!
院長 吉田 剛太

お客様の声
靴を選ばなくても自由に
履けるようになりました!

料 金 1本あたり
5,500~7,700円



よしだ接骨院

TEL.048-458-6366

平日 9:00~12:30 15:00~20:00
土曜 9:00~13:00
朝霞市西弁財2-3-23-1F 定休 日曜・祝日



読者限定 初検料無料

土日
営業

有効期限：2026年6月8日(月)まで

ちよじま整体院 **火曜定休**
TEL.048-497-2157 予約優先



院長 千代島 弘典
CHIYOJIMA HIRONORI
志木市中京岡1-9-15
志木駅車10分/P有
※感染対策徹底



営業時間	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00-11:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00-19:00	●	●	●	●	●	●	●

首・肩・腰・膝!! 連休明けの疲れをスッキリ解消!

効果的な適用例

- ◆ 腰が痛い ◆ 頭痛がする ◆ 四十肩五十肩
- ◆ ヒザが痛い ◆ 股関節が痛む
- ◆ 首や肩が凝る ◆ 寝違い ◆ ぎっくり腰
- ◆ O脚 ◆ 産後の骨盤の歪み ◆ スポーツ障害

カイロプラクティック 女性の先生在籍!

3,900円 + 初検料1,000円

※カイロプラクティックでは、様々な問診、視診、触診を行い、原因となる骨格を見つけ出し直接、手技又は、特別なベッドを用いてこの背骨のズレ・歪みを正常におこないます。
※腰痛・肩凝りは、放っておくと慢性化し、悪化する一方です。
※根本となる原因を治療することがたいせつです。

フットケア(40分) +
ゲルマニウム温浴(10分)

3,000円 + 初検料1,000円

- ・ 足裏の角質・足裏のザラザラ
- ・ 巻き爪・足裏のタコ
- ・ 魚の目

※女性の先生在籍

フットケアの
施術の流れ

- ① ゲルマニウム温浴10分
- ② 魚の目・角質・巻き爪の施術
- ③ 膝下から足裏までオイルで仕上げます



熟練のもみほぐし

10分 980円~

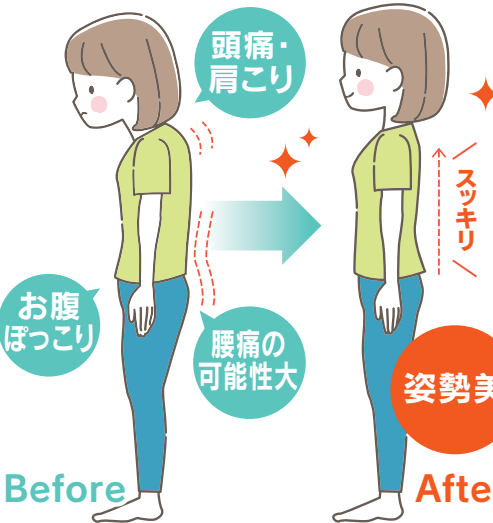
気候変化で体が重い、疲れが取れない方など部分的な疲れやコリを熟練技術でしっかりもみほぐします!

ゲルマ(10分) +
リフレクソロジー(20分)

2,500円 初検料は
かかりません

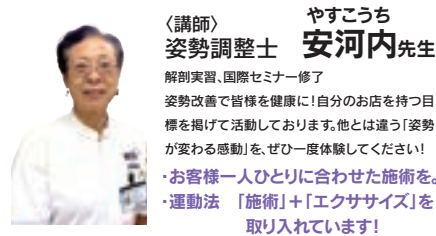
リフレクソロジー
むくみ・冷え・疲れた足に効果抜群!!
膝下からビタミンオイルで筋肉をほぐし血行を良くして足底に溜まった老廃物を押し出します!

その肩こりや痛み、実は『姿勢』が原因かも?



こんなお悩みありませんか?

- ☑ 慢性的な肩こりや痛みがある
- ☑ 根本から改善したい
- ☑ どこに行けば良いかわからない



〈講師〉 やすこうち 安河内先生
姿勢調整士
解剖実習、国際セミナー修了
姿勢改善で皆様に健康に!自分のお店を持つ目標を掲げて活動しております。他とは違う「姿勢が変わる感動」を、ぜひ一度体験してください!
・お客様一人ひとりに合わせた施術を。
・運動法 「施術」+「エクササイズ」を取り入れています!



ARIFT 読者限定
初夏の初回体験
キャンペーン

お電話でご予約ください

8,800円 → **1,980円に!**

※初回限定※お電話にて、アリフトを見たとお伝え下さい。
有効期限：2026年6月8日(月)迄

KCSセンター 姿勢専科

~朝霞駅前~

〒351-0011
埼玉県朝霞市本町2-4-26 サジェス21 3F

朝霞駅
徒歩2分

お店のHPは
こちら▶



TEL.048-400-2690

安河内先生
TEL.070-2151-8827

火：9:30~19:00 金：9:30~21:00
水：14:00~21:00 土：15:00~21:00

NEW OPEN!

和光市駅から
徒歩7分

我慢してませんか?

完全予約制なので待ち時間ゼロ!

慢性腰痛専門

こんなこと、解決したいと
思っている方はぜひご連絡を!

- ☑ 腰の痛み
- ☑ 根本的に治したい方
- ☑ 長く歩くと痛みで辛い方

運動療法で痛みが改善されている方も多数!

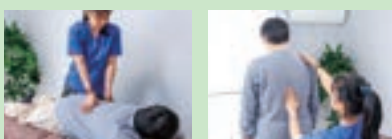
湿布や痛み止めが
手放せない

3件以上の治療院に
行ったが、改善しない

痺れる

歩けない

痛い



お客様の声 介護職 40代・Nさん
長年足から腰の痛みで悩んで、強い痛み止めを毎日飲みながら仕事をしていた。施術後は痛みが大きく改善し、現在は痛み止めを飲まずに元気に仕事できています。



先生ご紹介 院長 大平裕子

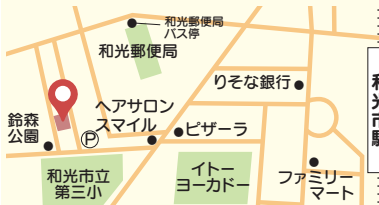
スポーツクラブや出張リラクゼーションなど、20年以上の運動指導経験と延べ1万人以上を指導・施術。運動療法にこだわり、一人ひとりに向き合うため、独立し開業いたしました。

整え処 ねこの手

和光市本町14-19 パインヒルズ101

駐車場なし/不定休 完全予約制

※お車で越しの方は、お電話にてお問い合わせください。



お電話いただいた方限定!

通常価格10,000円
初回 **2,980円** (税込)

有効期限：2026年5月31日迄

「アリフトを見て
予約したい」と
お電話ください

080-1886-4128

(受付時間 9:00~20:00)

実例など
詳細は
HPにて



LINEからも
お問い合わせ
可能です



施術中は電話に出られません。留守番電話にお名前とご連絡先をお願いします。折り返し連絡致します。

美容室 TBK
 受付時間 AM9:00~PM5:30 予約不要
 パーマ・カラーの受付はPM5:00まで/縮毛矯正PM4:00まで
 状況により時間前に受付を終了する場合がございます。
定休日 日曜 月曜
TEL.048-474-1177

至川越 至池袋
 志木市本町5-24-3 2F

QRコード
電子マネー
カード決済可

安心の技術保障
 ご来店から
10日間は
無料でお直し
いたします。

**透明感のある
大人の最旬カラー**

ロング料金
なし

女性
スタッフ
のみ

オーガニック薬剤推奨サロン
 植物由来のオーガニック薬剤を豊富に取り揃えております。髪へのダメージを最小限に抑え、皆様のキレイをサポートいたします。

白髪根元染め
 (ブロー・スタイリング付)
 全体染め+¥500
 通常価格 ¥4,000
 税抜 ¥2,546
 税込 ¥2,800 (メンズ ¥3,300)
 マニキュア+¥1,000 オーガニック+¥300
 [TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.6/30迄

カット+白髪染め
 選べるトリートメント
 (シャンプー・ブロー込) (全体染め+¥500)
 通常割引価格 ¥7,300より
¥800お得!!
 通常価格 ¥12,000
 税抜 ¥5,910
 税込 ¥6,500 (メンズ ¥7,300)
 ファッション+¥1,000 オーガニック+¥300
 [TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.6/30迄

カット+アロマヘッドスパ
 選べるトリートメント
 (シャンプー・ブロー込)
 通常割引価格 ¥6,500より
¥1,000お得!!
 通常価格 ¥12,500
 税抜 ¥5,000
 税込 ¥5,500 (メンズ ¥5,800)
 [TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.6/30迄

カット
 (ブロー付) (シャンプー+¥500)
 通常価格 ¥3,500
 税抜 ¥2,273
 税込 ¥2,500 (メンズ ¥2,800)
 学割 高校生以下 ¥2,000
 [TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.6/30迄

シルクパーマ (酵素ケア付)
 (カット・シャンプー・ブロー付)
 通常価格 ¥7,500
 税抜 ¥5,910
 税込 ¥6,500 (メンズ ¥7,000)
 大豆レシチン配合
 [TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.6/30迄

プチ矯正 (酵素ケア付)
 (カット・シャンプー・ブロー付)
 通常価格 ¥8,000
 税抜 ¥7,091
 税込 ¥7,800 (メンズ ¥8,500)
 前髪・フロントの矯正
 [TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.6/30迄

縮毛矯正 (酵素ケア付)
 (カット・シャンプー・ブロー付)
 通常価格 ¥12,000
 税抜 ¥9,819
 税込 ¥10,800 (メンズ ¥12,000)
 学割 高校生以下 ¥8,800
 [TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.6/30迄

ファッションカラー
 (ブロー付) (全体染め+¥1,000)
 通常価格 ¥5,000
 税抜 ¥3,637
 税込 ¥4,000 (メンズ ¥4,500)
 オーガニック+¥300 メッシュ(束)+¥500
 [TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.6/30迄

髪質改善トリートメント

ハホニコ (シグネチャー) **セラフェクト** (シグネチャー)

コラーゲン・セラミド・ケラチンで髪を補修し広がり改善
 特許製法で抽出したヘアケア原料を熱で浸透させ健康でしなやかな髪へ

ハホニコ またはセラフェクト
 通常価格 税抜 ¥4,500
 税込 ¥5,000
 他メニュー利用で 税抜 ¥1,819
 税込 ¥2,000
 [TBK志木] 受付・精算時提示・R.8.6/30迄

maruetsu
マルエツ

お疲れ気味なこんな日は...

スマホで注文
最短3時間で
ご自宅お届け!

年会費・入会金無料

はじめてのネットスーパーなら

マルエツの **ONLINE DELIVERY** **オンラインデリバリー**

1回のお買物
5,000円(税抜)以上で

配送料無料

5月7日(金)~5月31日(日)
配送分まで

WAON POINT
がたまる! 使える!

ご利用1回以上

送料 無料

クーポンプレゼント! 2回

ご利用3回以上

point イグニカポイント 2倍

WAON POINT 4倍

ご利用5回以上

point イグニカポイント 5倍

WAON POINT 10倍

クーポンの配信予定日 毎月1日~月末までのご利用回数に応じてクーポンを配信いたします。クーポンは配信から30日間ご利用いただけます。クーポンを表示する、またはポイント受け取りのために、ポイント付与の設定をイグニカポイントまたはWAON POINTにする必要があります。

一の市 中の市

まずはダウンロードまたは「マルエツネットスーパー」で検索!

Google Play

App Store

**東京ドームシティに
国内外の一流ブランド
家具が集結!!**

★本紙ご持参で
ご入場いただけます。

出展ブランド一例 この他にもございます



**ダイナミック
チャリティバーゲン**

5/16 SAT・17 SUN

10:00-19:00 (18:30受付終了)

東京ドームシティプリズムホール

会場特別割引でご招待

配送料金 100%ポイント還元
ご不要家具引取料 0円

主催: 村内ファニチャーアクセス (042-691-1211(代)外商部)

くわしくはこちらから ▶



朝霞市・志木市・新座市・和光市にお住まいの方へ

地元密着!張替ならお任せください!

窓フィルム施工
(防犯・遮熱)
も対応!

安心の仕上がり
完全後払い

業界店舗数
No.1
※ビジネスチャンス
FC加盟店ランキング
2015調べ

アフィリエイト読者
限定特典
ご依頼ご料金から
5%割引!

ふすま 障子 網戸 畳の張替専門店&リフォーム

こんな方はまずはお電話を!

- ☑ 窓を開けたいのに、網戸がガタついている...
- ☑ 障子の破れや襖の汚れをほったらかしている...
- ☑ どこに頼んだらいいのかわからない...まずは相談したい!

自宅にこんなふすまありませんか?

before after

穴の開いたふすまが...

こんな状態の障子ありませんか?

before after

破れてしまった障子が...

ピカピカに!

朝霞・新座店

☎ 0120-586-817

営業時間 9:00~18:00 土曜・日曜・祝日も受付
朝霞市根岸台3-13-19 姉妹店の戸田・和光店もございます。



大サイズ
[縦約180cm・横約90cm]

1枚 **1,500円**~
税込 1,650円

お見積り・出張費無料!



▶▶北朝霞駅より徒歩9分/朝霞台駅より徒歩9分

一般診療から全国的に数少ない猫伝染性腹膜炎 (FIP) 治療まで! HPから診療予約受付中

HPは
こちら



犬や猫の他エキゾチックアニマル(ウサギ、モルモット、フェレット、チンチラ、デグー、ハムスター、モモンガ、ハリネズミ、フェネック等)も診察しています。獣医師も募集中です。

くさか動物病院

TEL 048-203-6168
朝霞市北原2-12-22/9:00~12:00
16:00~18:30 祝午前診療のみ
火曜・日曜定休

漢字クイズ
テーマ|花

なんと読むでしょう?

“杜若”

[ヒント]
5~6月に咲く紫色の花。アヤメと似ています。

ふじのきり 樹玉

朝霞の漢方薬局!



漢方効果で生まれたお子さんです!!
店内に生まれたお子さんたちの写真を掲載しています。

HPに体験談もたくさん掲載中!!
下記QRから!!



46歳の方が無事に出産されました

たくさんの喜びの声を掲載中!

こんなお悩みご相談ください

筋肉と脂肪のバランスを専門機械で測定します。

- ダイエット ● PMS
- 40代以降の不妊
- 眠りが悪い ● めまい
- 耳鳴り ● 便秘
- 逆流性食道炎
- 腰痛 ● 膝痛
- ヘバーデン結節
- 物忘れ ● 片頭痛
- 自律神経の乱れ
- 腎機能

昭和薬局 朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106
定休日:木・日・祝
TEL 048-473-7830 営業時間 9:00~19:00

特典 相談後ご購入の方 ※3,000円以上お買い上げて
クールタオルをプレゼント
昭和薬局 有効期限:2026年5月31日迄

Let's 脳活!

ナンプレ

「ルール」をもとに白マスを埋めましょう。
A~Cの合計は?

ルール

- ◆ 9×9のマスの、1から9までの数字を入れていきます。
- ◆ タテ列・ヨコ列・3×3ブロックの中では、それぞれ同じ数字を使ってはけません。

01=9+8+1 ≧ 9

	6	5	4		7			
				6	5		7	
3					A			6
		1			6			
5								9
	B		1			5		
	2							3
	4		9	1		C		
			3		4	9	1	

おいしく作って心と体をととのえる

彩食健美 recipe

saishokukenbi

企画・編集:ARIFT編集部

02. ふわとろ黒ごまミルク

01. 抹茶と豆乳のコクうま冷やしそば

コクと旨味のがれが冷たいそばを引き立てる



- 材料(2人前)
- そば.....200g
 - ゆで卵.....4つ
 - ミニトマト.....6つ
 - 大葉.....8枚
 - 〈つけだれ〉
 - 豆乳.....400ml
 - 抹茶パウダー.....小さじ半分
 - 青のり.....小さじ1杯
 - 干しエビ.....小さじ1杯
 - ナッツ.....小さじ1杯
 - 味噌.....大さじ1杯

- 作り方
- 1 そばを茹でて、冷水でしめておく
 - 2 そばの上に、大葉、ミニトマト、ゆで卵をトッピングする
 - 3 つけだれを作る(味噌を溶けやすくするため、豆乳と一緒に温める)
 - 4 干しエビ、青のり、ナッツを好みの量つけだれに入れて、ソバを付けて食べる

theme | ストレス解消レシピ



お手軽シェイクで作る
大人のひんやりほろ苦デザート

- 材料(2人分)
- 〈下のゼリー部分〉
- 牛乳.....400ml
 - 粉ゼラチン.....10g (大さじ4杯の水でふやかす)
 - はちみつ.....大さじ2杯
- 〈上のホイップ部分〉
- Aインスタントコーヒー.....大さじ1杯
 - A水.....大さじ2杯
 - A黒糖.....大さじ2杯
 - 黒すりごま.....適量

- 作り方
- 〈下のゼリー部分〉
- 1 牛乳を、レンジか鍋で人肌で温めて、はちみつを溶かす。
 - 2 ①の中に、ふやかしたゼラチンを入れよく混ぜる
 - 3 器に盛って、粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。
- 〈上のホイップ部分〉
- 4 Aを500mlの空のペットボトルに入れて蓋をしっかりと閉め、泡立つまでシェイクする。
 - 5 ペットボトルを逆さにしても落ちて来ない位になったら、冷やしたゼリーの上面に開けて、黒ごまを適量トッピングする。

自律神経を整え、落ち着いた気持ちで睡眠を

そばはルチン(ポリフェノール)の抗酸化力とGABA(アミノ酸)が自律神経を整え、ストレスホルモンを抑えて疲労回復に。牛乳や黒ごま、ゼラチンのカルシウム・マグネシウムなどがイライラを落ち着け眠りを助けます。自然な甘さが疲れた心にやさしく働きかけます。



20歳以上65歳未満の方が原則として対象となる公的年金です

うつ病で仕事ができない状態、家事・育児ができない状態が長引いている方も対象です



複雑でわかりにくい「障害年金申請」を社会保険労務士が代行いたします。まずはお気軽にお電話ください。

代表: 糸川公之(くめかわこうじ) 練馬区出身です

うつ病

統合失調症

双極性障害

脳梗塞
脳出血

発達障害

人工透析

人工関節

その他

障害年金 もらい忘れていませんか?

障害年金とは病気やけがなどで日常生活に支障がある場合に、一定の条件を満たしていればもらうことができる公的な制度です。制度の認知度が低くもらい忘れての人が非常に多いです。原則として20歳以上65歳未満で、一定の障害の状態にある方が対象です。条件を満たしているかどうか、ご相談を無料で承ります。お気軽にお電話ください。

安心の後払い制

障害年金がもらえなかった場合は代行費用はいただきません
代行費用は原則として年金額の2ヶ月分です

東京・池袋 障害年金相談センター (運営:くめかわ労務管理事務所)

☎03-3921-3981

電話受付 月曜～土曜10:00～18:00
(水・土は10:00～14:00)面談は
平日夜
土日も可豊島区南池袋2-49-7 池袋パークビル1階
(池袋駅東口6分、東池袋駅豊島区役所出口1分)初回
相談無料着手金
0円代行費用
後払い年齢・経験不問
直行直帰OK!首都圏で
500人以上
活躍中

地域を巡って健康維持にちょうどいいお仕事始めよう!

ポスティングで運動不足を解消

副業・Wワーク、健康維持、ダイエット、地域貢献など目的はさまざま。まずはお気軽にお電話ください!

自分のタイミングで
配布できる

情報誌アリフト 配布員応募受付
☎0120-856-046
受付:平日10:00～17:00

ご近所を徒歩または自転車で情報誌ARIFTを配布するお仕事です

報酬 ・配布部数による出来高制(月収例)2,000～10,000円程度
内容 ・情報誌アリフトをご家庭のポストに配布していただく業務委託のお仕事です。
・アリフトはご自宅に配達されるので出社不要です。
・配布していただく地域はご自宅周辺なので安心して配ることが出来ます。

資格 ・月1回、火～土にお仕事できる方。
・携帯電話をお持ちの方。
※学生の方は不可です。
勤務 ・ご自宅から徒歩圏内の地域。
※別の方が先に担当している場合、ご希望の地域をお選びいただけない場合もあります。

〈ご希望の地区の空き状況はお問い合わせください〉

株式会社 中広メディアソリューションズ 横浜市西区みなとみらい3-3-3 横浜コネクスクエア11F

Zoomでの
お仕事説明もOK

朝霞市 和光市 志木市 新座市

不動産の売却買取は

地域密着のポラスグループの発見とちいえプラザにお任せください!

相続した実家や空き地、
どうしていいかわからず
放置していませんか?

地域密着型ネットワークと、
街の情報なども熟知した経験豊富な
スタッフが、お客様の大切な物件を
丁寧に査定し、売却活動を行います!

解体不要!そのまま
現況買取します。



まずは、WEBで簡単!!
無料査定は
こちらから



放置空き家のリスク



空き家

十分に管理が
行き届いている状態固定
資産税は
減額された
まま

管理不全空き家

窓や壁が破損しているなど、
管理が不十分な状態固定
資産税が
最大6倍に!

特定空き家

そのまま放置すると、倒壊等
のおそれがある危険な状態

土地も住まいも欲しい!が見つかる
発見とちいえプラザ
ポラテック株式会社 木造建築事業部 埼玉西部事業支店

お問い合わせ 資料請求は 発見とちいえプラザ 朝霞オフィス

☎0120-829-577

[営業時間] 9:30～18:00
[定休日] 火曜日・水曜日TEL: 048-450-1128
FAX: 048-450-1129

ポラテック株式会社

〒351-0015 埼玉県朝霞市幸町3-11-9 ◎宅建業国土交通大臣(特-1)第14631号 国土交通大臣許可(特-6)第14631号 ◎全国宅地建物取引業保証協会会員 ◎(公)埼玉宅地建物取引業保証協会会員 ◎(公)首都圏不動産公正取引協議会加盟



おいしく作って心と体をととのえる

彩食健美 recipe

sai shoku ken bi

企画・編集:ARIFT編集部

01. ガーリック香るミニトマトパスタ



栄養価が高く色鮮やかなミニトマトで
おいしくシミ・しわ予防

材料(2人前)
ミニトマト.....1パック
えび.....5尾
バジル.....5枚
ニンニク.....1片
パスタ.....100g
水.....250ml
塩.....小さじ1
コンソメ.....1個
オリーブオイル.....大さじ2
コショウ.....お好みで

作り方
① ミニトマト・ニンニクをオリーブオイルで弱火で炒める
② トマトが柔らかくなってきたら水とコンソメを入れて沸騰させる
③ 沸騰したらパスタを入れて表記時間通りに煮る
④ えびとバジルを加えて火が通ったらオリーブオイルとコショウで味を整える

02. キャロットラペ

簡単なひと手間で抗酸化作用のある
カロテンの吸収率UP



theme

美白・透明感アップ

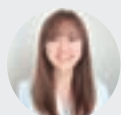
材料(2人前)
人参.....1本
塩.....小さじ1/3

★ハチミツ.....小さじ1/2
★りんご酢.....大さじ2
★コショウ.....少々
★オリーブオイル.....大さじ2

作り方
① 人参をスライサーでむいて塩を入れて揉み込み10分ほど置く
② ボールに★を全て入れてよくかき混ぜる
③ 人参の水分を絞って★と和える

バリア機能のβ-カロテンとダメージ軽減のリコピン

普通のトマトよりも栄養価が高いミニトマトを加熱することで細胞が壊れ、紫外線によるダメージを軽減するリコピンが体内で吸収されやすくなります。βカロテンは脂溶性ビタミンのためオリーブオイルを使うことでβカロテンの吸収率が大幅アップ。しみ、シワ、くすみを抑え、乾燥や外部刺激から守り美肌が期待できます。



レシピ監修 SAORII-san
管理栄養士。料理や栄養について詳しく知りたいと思っ
たのをきっかけに管理栄養士を目指した。食事管理を通
して健康的にダイエットする方法を広めるために精力的
に活動中。



クロゼットの不用品が
ちょっとしたお小遣いに♪



着なくなった **お洋服**
まとめてお買い取り **30%UP**

衣類・洋服ポリ袋45L

1袋 **1,000円**で **秋冬もの**
買い取ります!! **買取強化中!**
着ていない服、**売らな今!**です

※2026年6月末まで ※一家族様1回限り1袋まで

お品物が良ければ、一着でも高額査定します

過去にお値段がついた一例をご紹介します

<p>Burberry セットアップ</p> <p>買取価格 4,500円</p>	<p>HERNO コート</p> <p>買取価格 15,000円</p>	<p>ニナリッチ 毛皮コート</p> <p>買取価格 15,800円 今なら 30%UPで 20,540円</p>	<p>Yves Saint Laurent (イブサンローラン) ブーツ</p> <p>買取価格 5,000円</p>
---	--	---	---

おうちのお片付けキャンペーン中!

お洋服と一緒にこちらの商品をお出しただければ

さらに!!

全体の買取額を **20%UP!**



安心・納得の
アフターフォロー体制

お買取後には弊社コールセンターより、
買取内容に問題がないか確認の
お電話を入れてさせていただきます。

かんたん4ステップ ご利用の流れ



その他、取扱品目多数! お気軽にお問合せを!

0120-773-7888

A05

こちらのコードを
ご予約の際に
お伝えください

詳しくはHPを
チェック!



LINEからも
出張依頼OK



受付時間 / 10:00~18:00

出張費**無料!**

Google口コミ**多数!**

東京都公安委員会許可
第308841804974号



いろいろアイタウン
さいたま市桜区
下大久保

新築分譲住宅 全10邸



毎週末 土 日 現地販売会開催

ご家族おそろいでお気軽にご来場ください!!

開催時間 10:00~17:00

※販売物件写真



JR埼京線「南与野」駅利用

4LDK+カーブスペース2台+外構

売主に付き
仲介手数料
なし

新築
価格 3,590万円~

(税込)

月々 8万円台
より

月々 返済例 82,136円

☑ 頭金なし
☑ ボーナス払いなし

借入金3,590万円
借入期間40年・金利0.475%

毎週末 土 日 現地販売会開催

ご家族おそろいでお気軽にご来場ください!!

開催時間 10:00~17:00

内覧予約受付中!!

右記二次元コードから予約できます!!



ご内覧特典!!

マックカード3,000円プレゼント

イクア家具設置
モデルハウスを
内覧できます!!



※販売物件写真(5号棟内観)



カーナビ入力→「さいたま市桜区下大久保1086-1」付近

【物件概要】■所在地/埼玉県さいたま市桜区下大久保 ■交通/JR埼京線「南与野」駅徒歩45分~50分、または国際興業バス17分「下大久保」/バス徒歩3分~4分 ■総区画数/10区画 ■販売棟数/8棟 ■価格(税込)/3,590万円(2棟)~3,990万円(3棟) ■土地面積/100m~124m ■建物面積/100m~124m ■完成時期/2025年9月、10月、11月、2026年2月、4月、5月予定 ■建築確認番号/第25UD11W建6159号他 ■用途地域/第一種住居地域 ■設備/公営水道・東京電力・都市ガス・下水道 ■構造/木造2階建 ■取引態様/売主

※先着順にて受付のため、売約済みの場合はご了承ください。※間取り図は設計段階の図面を基に描き起こしたもので、実際とは異なる場合があります。図面と現況が相違する場合は現況優先とさせていただきます。※各施設への所要時間は地図上の概算距離を徒歩80m/分で換算したものです。【月々返済例条件】■借入期間:40年 ■借入金:3,590万円 ■返済額:82,136円(元金10,000円、利息72,136円) ■返済期間:40年 ■返済総額:3,285,440円

※融資を受けるには所定の審査が必要となり、審査結果によりご希望に添えない場合があります。住宅購入時の諸費用については営業スタッフへご確認ください。※各概要は2026年4月24日現在のものです。■広告有効期限/2026年5月31日

気になったこと、
知りたいこと、
何でも構いません。
お気軽に右記まで
お問い合わせ下さい。



アイダ設計 上尾店

〒362-0047 埼玉県上尾市今泉三丁目10番地11 Mail. ageo@aidagroup.co.jp TEL.048-726-5555 営業時間 9:00~18:00

フリーコール **0800-888-8004**

(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員
(公社)埼玉県宅地建物取引業協会会員
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
宅建業国土交通大臣免許(第)第4179号
一級建築士事務所登録(第)第8520号
建設業国土交通大臣許可(特)第14192号

漢方相談 年間3万3,000人の実績

漢方療法、体質改善、高貴薬、中国薬

一心堂に良薬あり。

大好評!アクセス抜群の新宿店はJR新宿駅・新南口より徒歩2分
相談スペースにて漢方・健康相談承ります!!

荻先生の漢方健康相談会開催中!
毎週土・日・月(10:00~17:30)

場所 一心堂薬局 新宿店
※要予約

女性疾患に良薬あり!

以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

- 生理痛 ●子宮筋腫 ●脱肛 ●低血圧
- 不正出血 ●不妊症 ●便秘 ●肩こり
- 膀胱炎 ●更年期障害 ●むくみ ●ダイエット
- 卵巣のう腫 ●にきび・シミ ●精神不安 など
- 妊娠中毒 ●冷え ●貧血

心身不安症に良薬あり!

以下のような疾患でお悩みの方、ぜひご相談ください。

- 不安感が常にあり、いてもたってもいられない方
- 憂鬱な気分が2週間以上も続いている方
- 無気力・無感動で集中力が低下している方
- 疲労感が強く、体が鉛のように重く感じる方など

《英語・中国語・フランス語の多言語対応》
海外の方もお気軽にご相談ください。

このような病気・症状でお悩みの方、是非ご相談ください

6大生活習慣病…高血圧、糖尿病、心臓病、肝臓病、腎臓病、痛風
6大現代病…鼻炎、喘息、アトピー、胃腸病、肥満症、自律神経失調症
8大慢性病…耳鳴り、便秘、神経痛、ひざの痛み、腰痛、リウマチ、痔、冷え症

その他…膀胱炎、更年期、生理痛、子宮筋腫、精力減退、白内障、前立腺肥大、虚弱体質、動悸、肩こり

一心堂薬局漢方相談報告書 (2025年実績)

1位 自律神経	4位 うつ
2位 耳なり	5位 更年期障害
3位 不眠	6位 糖尿、皮膚疾患



がんばりすぎた春、連休明けの心と体は大丈夫?
5月病に負けない!自律神経を整える「心の冷却ファン」

今月は『柴胡加竜骨牡蛎湯』にフォーカス!

柴胡加竜骨牡蛎湯(さいこかりゅうこつぼれいとう)

【5月のポイント】
連休明けの「ドッと出た疲れ」に注意

- こんな症状に
 - ・些細なことでイライラ、胸が苦しい、動悸
 - ・眠れない、不安感
 - ・やる気が出ないのに、頭は冴えている
- 脳のオーバーヒートを鎮めるメカニズム
- 配合生薬の働き

漢方専門 **一心堂薬局** ☎0120-73-1410

お忙しい方や遠方の方にはお手紙やお電話、FAXなどのご相談もお受けしています。地方発送も致します。

好評放映中! 荻秀幸の漢方養生譚「マチコミ」 毎週水曜日午後5時5分より

<p>川口店 048-223-2432</p> <p>大宮店 048-648-2014</p> <p>SOGO大宮店 048-658-9800</p>	<p>所沢店 042-922-1410</p>	<p>新宿店 03-3225-1410</p>	<p>浦和店 048-814-1414</p>
<p>立川店 042-540-1432</p>			

JOB 求人情報 information

ア=アルバイト パ=パート 正=正社員 契=契約社員 嘱=嘱託社員
委=業務委託 派=派遣スタッフ 紹=紹介要員

就業場所における受動喫煙防止のための取組について

- △ 敷地内禁煙、又は屋内禁煙
- △ 敷地内禁煙、又は屋内禁煙(屋外、又は屋内に喫煙所有)
- 屋内喫煙可

掲載の求人情報は男女を募集対象としていますが、募集条件として男性・女性を限定しているものは、男女雇用機会均等法適用除外職種等の募集です。誌面の都合上、すべての情報を掲載できないケースがあります。詳細な労働条件は、掲載企業へお問い合わせください。

勤務地 | 南浦和駅より徒歩3分

お客様フォロースタッフ^ア

時給1,300円～

事業拡大に伴い、スタッフ募集！
営業経験のある方大歓迎！未経験でも可

内容 アリフトにご掲載いただいている広告主様のフォローをお願いします。原稿提案や制作、掲載後の反響分析等を通して、地域の中小企業や個人事業主のビジネスを成功に導くお仕事です。

資格 簡単なPC操作ができる方(文字打ちなど)

時間 9:00～18:00(休憩60分) ※週4日～、1日6h～可
◎フルタイムできる方、大歓迎！

休日 土・日・祝、GW、年末年始

待遇 交通費全額支給、有給休暇、各種社会保険完備

勤務 (株)中広メディアソリューションズ埼玉オフィス

さいたま市南区南浦和2-39-16 第5大雄ビル3F

応募 右記QRコードを読み取り、ご応募ください。

採用担当よりご連絡します。



こんな方、ぜひ一緒に働きませんか？

- ・人と話すのが好き、人の役に立ちたい
- ・メディアづくりに興味がある
- ・地域貢献できる仕事が好き
- ・営業経験や知識を活かしたい

株式会社中広メディアソリューションズ
Tel.045-514-1409 担当/採用担当
横浜市西区みなとみらい3-3-3
横浜コネクタスクエア11F



地域メディアを発行している総合広告代理店の営業を募集します

街の魅力を掘り起こして
地域経済の活性化をしませんか？
第2創業期を盛り上げてくれる
メンバーを大募集します！



37年の歴史を承継して創業！
日本一の地域メディア会社を
目指します

株式会社中広メディアソリューションズは、1987年に横浜の地で創刊した地域メディア「ぼど」や付随する広告事業を承継し、新たに誕生した会社です。新ブランド「ARIFT」という地域メディアの発行のほか、地域ビジネスの広告・プロモーション支援を通して地域経済を活性化し、日本を元気にしていくことが理念です。

完全週休2日制、年間休日120日以上、未経験者歓迎

【仕事内容】 地域密着メディア「ARIFT」の提案および全ての広告・プロモーションの支援

【勤務時間】 9:00～18:00(実働8時間)

【雇用形態】 正社員

【休日・休暇】 年間休日120日(完全週休2日制/土日)・祝日

年末年始・GW・慶弔・産前産後休暇・特別休暇

【給 与】 月給25万円～45万円※経験や能力を考慮して決定します。

【諸 手 当】 交通費支給、時間外勤務手当(みなし時間超過分)、役職手当

【福利厚生】 社会保険完備、慶弔金制度、定期健康診断、インフルエンザ予防接種

【勤 務 地】 横浜オフィス・埼玉オフィス・仙台オフィス・山形オフィスのいずれか

※配属先は希望を考慮して決定します。



じもと、もっと、楽しく。



株式会社中広メディアソリューションズ

045-514-1409 (採用担当)

[屋内禁煙]

応募は
コチラ



スタッフ大募集！

無資格・未経験の方も大歓迎！

事前見学OK♪ 職場の雰囲気を見た上での応募も大歓迎です

病院母体 だから、安心して 長く働ける環境 です

介護 スタッフ

正職員 パート

内容 入所者様に対する介護業務

給 与 正職員 月給 **19万9,000円～** ※一律手当含む

パート 時給 **1,160円～** (介護福祉士資格お持ちの方)

※経験・能力に応じて優遇します。
※無資格の方もOK

時間 7:00～16:00、8:30～17:30、16:30～翌9:00

※交替制 4週8休制(シフト制)
年間休日118日+有休

資格 介護福祉士資格を有する方優遇

待遇 【正・パ共通】
昇給年1回、交通費支給(月3万円まで)、
社会保険完備、制服貸与、
資格取得制度あり、
【正社員のみ】
賞与年2回、退職金制度(勤続5年以上)



送迎ドライバー

パート

内容 デイケア利用者の送迎

給 与 時給 **1,200円～**

時間 7:30～16:30
年間休日
118日+有休

資格

普通自動車運転免許を有する方
★日頃から運転されている方、
30～50代の方大歓迎!

待遇

昇給年1回、賞与年2回、
交通費支給(月3万円まで)、制服貸与



訪問介護

パート

内容 ご利用者様のご自宅に訪問し、日常生活のお手伝いや身体介護をお願いします。未経験者の方でも同行指導行いますのでご安心ください!

給 与 生活介助：時給 **1,200円～**
身体介助：時給 **1,600円～**

時間 8:30～16:00の間で
1日3時間～、週2日～勤務OK!
勤務日数応相談、年間休日118日+有休



資格

旧ヘルパー2級以上
★ブランクのある方もOK!
★子育て中の方も多数活躍中

待遇

処遇改善金 支給あり

介護老人保健施設 ケアライフ朝霞

TEL.048-467-1711

朝霞市溝沼2-4-10 施設内禁煙

朝霞駅より
徒歩12分

車・バイクでの
通勤OK

詳細は
こちら



創業26年目に突入!!

川口市でリフォームのショールームを運営させていただいております。

雨漏り 無料0円点検実施中! 耐震診断/シロアリ診断/屋根外壁診断/雨漏り診断/水廻り診断
※耐震・屋根診断もご対応いたします。※基本的に止まらない雨漏りはありません!!

リフォームのエキスパート エービーシーホーム 川口店

最大 80% OFF

特別プライス キャンペーン 109万円パック

LIXIL 水廻り4点セット

解体費用・残材処分費 標準施工費込み

安心の保証!各メーカー10年保証も可能です。お気軽にご相談ください。



創業26年目に突入!!

システムキッチン売上台数
2010年 2011年 2012年 2013年
2015年 2016年 2017年 2018年
2019年 2020年 2021年

おかげさまで12年間関東No.1

LIXIL2010~18 住まいのくらしキャンペーン

商品別コンテスト 関東No.1

住設機器トータル売り上げでも



リフォームするならば今がチャンスです!!

3.55% リフォームローンキャンペーン

大好評につき エービーシー 提携ローンの商材に限り
お支払い金額20万円~2000万円
最長120回払いまで
お支払いは便利な分割払いで!

好評展示中



他社で契約されたお客様でも、当社設計士による工事の監修・見積り、仕様のチェックなどもご相談に応じます。
他社の見積りと比べてください。価格ご相談に応じます。

お見積り・ご相談は無料、ご安心ください。お電話ください!即日お問い合わせ致します!
掲載商品 好評展示中!ほかのショールームと比べてください。当社は自信があります。

ユニットバス

リノビオフィット1116 65%OFF メーカー希望価格 651,500円 228,025円	LIXIL BW1216 65%OFF メーカー希望価格 628,000円 219,100円	LIXIL リデア1616 67%OFF メーカー希望価格 972,000円 320,760円
LIXIL リノビオV1216 67%OFF メーカー希望価格 1,021,000円 336,930円	TOTO サザナ 1216 67%OFF メーカー希望価格 814,000円 268,620円	TOTO リモテール WY1418 ぽつからり床 67%OFF メーカー希望価格 1,215,000円 400,950円

システムキッチン

LIXIL シェアS 型 W1950 標準プラン 70%OFF メーカー希望価格 617,000円 185,100円	クリナップ ラクエラW1800 65%OFF メーカー希望価格 511,400円 178,990円	Panasonic Vスタイル W2250 70%OFF メーカー希望価格 812,900円 243,870円
LIXIL ノックW2100 65%OFF メーカー希望価格 983,000円 344,050円	TOTO ミッチ W2550 60%OFF メーカー希望価格 914,200円 365,680円	LIXIL リシカルW2550 44%OFF メーカー希望価格 867,000円 485,520円

トイレ洗面プラン

LIXIL アメージュ 56%OFF メーカー希望価格 126,500円 55,660円	LIXIL Jフィット 45%OFF メーカー希望価格 284,500円 156,475円
クレヴィ 55%OFF メーカー希望価格 639,000円 287,550円	LIXIL ルミシス W1230 45%OFF メーカー希望価格 703,000円 386,650円

今月の目玉商品

- Panasonic レンジフード 50,160円
- INAX オフト600 洗面化粧台 38,080円
- リンナイ 給湯器20号 75,000円
- LIXIL シャワートイレ 21,846円
- ノーリツファミ ガラストップ 69,300円
- リンナイ 給湯専用 便器セット 33,100円
- KVK オールインワン 浄水栓 27,830円

おかげさまで令和6年度リピート率87.2%

施工、仕上がり、アフターに一番力を入れてます!!
耐震診断、補強、施工も自社の職人がします

見積り	金額	施工	アフター
1日~1週間	自社の職人を中心に施工	自社の会社で施工するので、お客様と直にお話しながら	お客様の予定さえあれば即日対応!土日OK!夕方18時以降もOK!



いつもエービーシーホームをご利用頂き誠にありがとうございます。当社は自社の職人が中心で施工、アフターをしていますので、確かに価格も協力をできます。しかし、それ以上に他社の下職にまかせるのと違い、職人にも徹底した指導・管理・スピードアフターなど、妥協しない素晴らしい満足度を実現する事が出来ます。皆様により安く・大きな安心をモットーに大工・電気・内装・設備・塗装の職人さんが自社の社員でいます。納得いくまで触れていただけるよう170㎡ショールームも併設しております。今後も皆様に喜んで頂き、社会に貢献できるように、社員一同努めてまいりますので何卒エービーシーホームをよろしくお願いたします。



リフォームから家具照明、カーテンまでトータルコーディネート
一級建築士と専属コーディネーターにお任せください!!

増改築 坪29.7万円~ ●和室をLDKに!
総額 **152万円**

下見 プラン制作 見積り無料 絶対満足頂ける仕上り 自信あります

リフォームで二世帯住宅 なんでも相談にのります!

埼玉県・東京都・神奈川県・千葉県・茨城県・長野県・群馬県 営業中です
不動産・中古マンション購入時にも対応可!!
空き家のリフォームならさらに安くなります。 **工事が20% OFF**

お知り合いでエービーシーホームで工事をした方がいたらぜひ聞いてください!
見積もりはあくまで入口! 工事がすべて終わってからの満足度が一番の信頼です

「長期優良住宅化リフォーム推進事業」開始
工事実施後の住宅性能に応じて **最大300万円/戸の補助を受けることができます!**
●住宅の劣化対策 ●耐震性アップ ●省エネ対策 ●高齢者対策 など
今がチャンス!ぜひ一度ご相談のお電話を

外壁塗装 超特価

シリコン系塗料
期待耐年数8~12年
428,000円~

ラジカル制御型塗料
期待耐年数12~15年
591,800円~

無機系塗料
期待耐年数15~20年
750,000円~

近所へ挨拶 足場組立て 高圧洗浄 養生 下塗り 中塗り 上塗り 足場撤去 お引き渡し

マンション マンションリフォームを得意とする職人がいます。お気軽にご相談下さい。

標準グレードパック **1,718,000円~**

- 天井・壁・クロス工事
- 床・フロア・ジョイント・CF
- システムキッチン交換
- システムバス交換
- 洗面台交換
- 洋式トイレ・ウォシュレット付交換

川口市 青木 H様邸
北区 赤羽 M様邸
板橋区 常盤台 T様邸

フルリノベーション
既存の間取りにとらわれず、生活スタイルにあわせて間取りを自由に変更することが可能です。
1㎡あたり **47,080円~**

戸建内装フルリフォーム

負担・工期半分で、新築同様の仕上り
・外装工事・内装工事・水廻り工事
・間取り工事・二世帯工事

特別価格 456万円~ (延床面積20坪の場合)
工期は半分
住みながらの工事が可能
耐震補強で安心

内装を新築のように戸建て内装フルリフォーム
・システムキッチン・ユニットバス
・トイレ・洗面台・クロス・フローリング

蕨市 塚越 N様邸
川口市 青木 H様邸

屋根葺き替えパック (施工面積に応じて明瞭見積致します)

ストレート葺き替え **コロニアル屋根(フラットタイプ)**
(1㎡あたり) 工事費込み **1,980円~**

金属屋根(フラットタイプ)
(1㎡あたり) 工事費込み **5,775円~**

建設業許可/国土交通大臣許可(般-30)第27242号 ■財団法人 住宅保証機構 登録番号 21018598

川口店ショールーム 0120-666-408
Tel.048-250-6866 Fax.048-250-6867

川口市並木2丁目9番22号

電話受付時間 9:00~19:00
土日祝祭日 営業 木曜定休日

ブログもやっています! www.abc-home.co.jp
お問い合わせ info@abc-home.co.jp

お客様の口コミはこちら

墨田店 木曜定休日
東京墨田店

墨田店ショールーム
墨田区東向島1-35-12
0120-916-241
Tel.03-6661-8104 Fax.03-6661-8105

お車でお越しの場合
お店の近くに駐車場がございます。

朝霞市へお住まいの方へ!

自分に合ったメニューで無理なく健康的な体作りをしましょう!

朝霞溝沼店 NEW OPEN!

お客様の声
(40代・女性)
「何をしたら良いかわからない人」や「忙しい人」に最適!自分に必要なメニューを提示してくれるため、迷うことなく効率的です。また、その日の体の調子に合わせてプログラムを調整してもらえるので、自分のペースで無理なく安心して運動を続けられます!

手ぶらでOK! レンタル全て無料!

ウェア シューズ タオル ドリンク プロテイン

完全予約制・完全会員制 パーソナルトレーニングジム トキエル **TOKIEL朝霞溝沼店**
朝霞市溝沼5-17-12 営業時間:9:00~22:00(不定休)

詳しくはこちら **090-2310-9230**

駐車場 有り

東武東上線「朝霞駅」徒歩16分
東武東上線「朝霞台駅」徒歩16分
朝霞台駅南口よりバスで4分
(朝霞駅東口行→溝沼火の見下停留所)

TOKIEL体験キャンペーン 5,500円(税込)▼
今だけ **0円!**
※体験のみでも適用可

【パーソナルジム】 × 【美容整体】で歪みを整えながらキレイに痩せる! ※詳しくはお問い合わせください。

NASM-CPT (全米スポーツ医学協会認定パーソナルトレーナー) 健康運動指導士 日本スポーツ協会公認陸上競技コーチ3 日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー

トレーニング × 美容整体 × 姿勢改善

機能改善 × ストレッチ

ARIFT読者限定 オープン1周年 特別入会キャンペーン

2026年6月8日(日)までの

LINEで簡単! 体験予約は▼こちら▼

1 体験後の入会金と体験料が 0円
通常入会金22,000円 通常体験料5,500円
【体験内容: カウンセリング+ストレッチ+トレーニング(所要時間90分)】

2 初月から全てのプランが 10%OFF

回数券プラン まずは気軽にトレーニングに触れてみたい方にピッタリ!
4回28,160円から細かく選べるプラン(1回40分) ▶ **25,344円に!**

通い放題プラン 全日9:00~22:00通い放題
週2回以上通える方はフリータイムがおすすめ
パーソナルトレーニング(30分/日)月額52,800円 ▶ **47,520円に!**
平日9:00~18:00通い放題
週2回以上決まった時間に通える方はデイトタイムがおすすめ
パーソナルトレーニング(30分/日)月額41,800円 ▶ **37,620円に!**

※TOKIEL朝霞溝沼店で利用可 ※ご新規様限定

全国に30店舗 ※出店待ち含む

Googleクチコミ260件以上
全店評価4.9以上 ※2025年9月現在

OYUGIWA にいざ温泉 GRAND OPEN 2026.5.27(水)

営業時間 **AM9:00-深夜25:00**
(最終受付: 深夜24:30)

OPEN前 キャンペーン 3日間限定 期間 2026.5.15(金)-17(日)13:00-17:00

回数券ご購入で入館ご招待券1枚贈呈!

オリジナルタオルプレゼント!

会員カード事前登録キャンペーン! 通常入会金100円が**無料**

※上記期間中は、現金のみのお支払い

この街で、はじめての黒湯体験

天然温泉 黒湯

追加料金なし

最新のマンガや雑誌約10,000冊が読み放題

ネット予約リユースサウナ

〒352-0022 埼玉県新座市本多2丁目1-5 新座市民総合体育館すぐそば TEL:048-481-0313

詳しくはこちら

※Grandオープンの日時は予告なく変更になる場合がございます。詳しくは当店WEBサイトをご確認ください。

ミニソフトクリーム プレゼント!

期間 2026.5.27(水)-6.3(水)

●本券は「OYUGIWAにいざ温泉店」でのみご利用いただけます。●お一人につき、本券1枚で1つと交換いたします。●ご注文後にフロントスタッフに本券をスタッフへお渡しください。●他の割引券、クーポン、サービスとの併用はできません。●本券の換金、および釣り銭のお渡しはできません。●コピーされたもの、著しく破損したものは無効となります。●有効期限:2026年6月3日まで

デトックスウォーター お試しキャンペーン

期間 2026.5.27(水)-6.3(水)

デトックスウォーター(おかわり自由) 通常 500円 ▶ **300円** 税込

デトックスボトル付き

●本券は「OYUGIWAにいざ温泉店」でのみご利用いただけます。●お一人につき、本券1枚で1つと交換いたします。●ご注文後にフロントスタッフに本券をスタッフへお渡しください。●他の割引券、クーポン、サービスとの併用はできません。●本券の換金、および釣り銭のお渡しはできません。●コピーされたもの、著しく破損したものは無効となります。●有効期限:2026年6月3日まで